

## 教科目名 身体運動の科学 (Sports Science)

専攻名・学年 : 全専攻 2 年 (教育プログラム 第 4 学年 ○科目)

単位数など : 選択 2 単位 (後期 1 コマ, 授業時間 23.25 時間)

担当教員 : 大庭恵一

授業の概要			
健康的な運動実践につなげることができるように、運動中に起こる生理学的な現象について理解を深める。また、スポーツの動きのメカニズム(バイオメカニクス)を理解した上で実技を行い、効果的な技術習得方法について学習する。また、日々変化するスポーツ事情にも関心を持ち、各自で調査した最近の事情について報告する。			
達成目標と評価方法		大分高専目標(B1), JABEE 目標(c)(g)	
(1) 走運動中の生理学的負荷および自転車運動中の筋活動について報告する。(課題)			
(2) 各種スポーツの実技における技術を習得する。(実技)			
(3) 最新のスポーツ事情について発表する。(課題)			
(4) 運動中の生理学的な現象について理解し、健康的なスポーツ活動につなげる。(定期試験)			
回	授 業 項 目	内 容	理解度の自己点検
1, 2	1. 走運動の生理学	○走運動中の心拍数や血中乳酸濃度から、身体にかかる生理学的負荷について理解する。	【理解の度合い】
3	2. 自転車運動中の筋活動	○表面筋電図法 (EMG) を用いて、自転車運動中の筋活動について理解する。	
4-7	3. ラケットスポーツ	○テニス・バドミントンの実技を行い、サーブやスイングなどの基本的技術について理解する。	
8-13	4. 球技スポーツ	○サッカー・バスケット・バレーなどの実技を行い、シュート・パスなどの基本的技術について理解する。	
14	5. 運動生理学	○運動生理学についての講義を行い、運動中の生理現象について理解を深める。	
15	後期期末試験		【試験の点数】 点
	後期期末試験の解答と解説		
履修上の注意		実技を行うので、運動できる服装で受講すること。また、屋内用の体育館シューズおよび屋外用の運動靴を常時準備しておくこと。	
教科書		なし	
参考図書		「最新スポーツルール」, 大修館	
自学上の注意		授業のときだけではなく、日常的に運動を行っておくこと。	
関連科目		保健体育 (5 年)	
総合評価		達成目標 (1) ~ (4) について、課題、実技、定期試験で評価する。 総合評価 = $0.4 \times (\text{実技}) + 0.3 \times (\text{課題}) + 0.3 \times (\text{定期試験})$ 総合評価が 60 点以上を合格とする。再試験は実施しない。	
		【総合評価】 点	